

Летнее изобилие



Котлеты из перца

Испеките 1 кг мясистого зеленого перца, очистите его от семян, мелко измельчите, разомните. Добавьте 1—2 яйца, 250 г натертой на терке брынзы или творога, черный перец, мелко нарезанную петрушку, соль. Всыпьте в массу панировочных сухарей и муки столько, чтобы получилась консистенция, пригодная для приготовления котлет. Мокрыми руками сделайте котлетки, обваляйте их в муке, обмакните во взбитые яйца и жарьте в сильно разогретом растительном масле. Подавать надо теплыми, с салатом из огурцов, помидоров и репчатого лука.

Суп из печеного перца

Мелко порежьте 2 луковицы и поджарьте в растительном масле до мягкости и золотистого цвета. Добавьте очищенные и измельченные помидоры (3—4 штуки) и тушите, пока смесь не загустеет. Предварительно испеките перец (полкило), очистите от семян, мелко нарежьте. Соедините с помидорами и луком, долив чуть больше поллитра кипятка, посолите по вкусу. Проварите 10—15 минут, снимите с плиты. Взбейте 2 яйца и заправьте суп, пока он горячий, чтобы он приобрел беловатый цвет. Этот суп можно подавать и горячим, и холодным.

Вы любите фаршированный перец? А чем фаршируете его — мясом, овощами? И все? Попробуйте сделать так: 300 г творога смешайте с 2 яйцами, 3 измельченными помидорами, мелко нарезанной петрушкой. Подготовленный перец слегка посолите изнутри, наполните творожной смесью. Уложите в смазанный противень, прокладывая дольками помидоров, запеките в духовке.

Можно приготовить и такой фарш: потушите в масле мелко нарезанный лук, добавьте к нему 3 измельченных помидора, 200 г промытого риса, мелко нарезанные грибы (200 г.). Смесь прожарьте несколько минут, посолите, поперчите, добавьте в нее 300 г горячей воды и варите до получения готовности риса. Наполните смесью подготовленные перцы, сложите их в кастрюлю, добавьте помидоры, горячую воду и тушите до готовности.

Перец можно фаршировать фасолью, рыбой, капустой и картофелем. Уверены, какое-то из этих блюд станет вашим любимым.

В июле набрала силу и свекла. Лето без свекольника — не лето, и его, конечно же, умеют готовить все. А мы вам предлагаем рецепт.

Икра из свеклы

Готовить эту икру лучше всего в посудине для плова или глубоком котелке с толстыми стенками. Отварите свеклу до полуготовности, очистите ее и натрите на крупной терке. Налейте в котелок подсолнечное масло и в кипящее опустите натертую на крупной терке сырую морковь (3—4 штуки). Обжарьте и добавьте подготовленную свеклу. Тушите, помешивая, минут 40. Посолите и поперчите по вкусу, добавьте мелко нарезанный и поджаренный лук (2—3 штуки), мелко нарезанную головку чеснока. Это холодная закуска. Со свекольной икрой можно сделать очень вкусные бутерброды: белый хлеб, сливочное масло, икра. Но если вы не хотите поправиться, ешьте эту икру без хлеба и масла...

Икра из грибов

Грибы (400 г) сварите в подсоленной воде до мягкости. Пропустите через мясорубку или разбейте миксером. К полученному пюре добавьте мелко натертый лук или растертый в кашицу чеснок, соль, перец и 100 г майонеза или сметаны. Икра эта вкусна и в горячем, и в холодном виде. Не знаю, какие грибы растут в вашем лесу, но самая вкусная икра получается из белых...

Ну, когда в лесу растут грибы, а на грядках поспели помидоры, можно каждый день готовить пиццу. Сделайте лепешку из дрожжевого теста, положите ее на смазанный противень, смажьте растопленным маслом, а затем густо посыпьте натертым на крупной терке сыром. Уложите кружочки помидоров (лучше их очистить от кожицы), а на них — мелко нашинкованные грибы. Поперчите, посолите и вновь посыпьте тертым сыром, сбрызните растопленным маслом и поставьте в духовку. Вы можете сделать большую пиццу — на весь противень, и потом порезать на куски, а можете приготовить пиццы величиной с блюдце. Приятного аппетита!

В июле так часто витает на кухне аромат грибного супа... Мы предложим вам один рецепт, может, он для вас будет новым?

Грибной суп

Грибы промыть, нарезать, опустить в кипящую подсоленную воду и варить 30 минут. Столовую ложку муки разведите в чашке небольшим количеством воды и добавьте в суп, проварите еще 10 минут. Положите сливочное масло (40 г) и снимите с огня. Посыпьте петрушкой, а разлив по тарелкам, положите в каждую порцию поджаренные гренки.

А на второе советуем вам приготовить

Плов с грибами

Полкило очищенных, вымытых и мелко нарезанных грибов сварите в подсоленной воде. Промойте рис и обжарьте его на растительном масле. Добавьте к нему сваренные грибы вместе с бульоном, смесь выложите на противень и запекайте в духовке на умеренном жару до полного испарения воды. Рис должен стать рассыпчатым.

И, конечно же, надо приготовить пирог с грибами. Рецептов пирогов с грибами — великое множество, и у вас есть свой излюбленный, фирменный. Но попробуйте и такой, не пожалеете.

Пирог с грибами

Вымытые и нарезанные полосками грибы потушите с маслом и небольшим количеством воды до золотистого цвета. Остудите их.

Возьмите 200 г муки, 100 г сливочного масла и замесите тесто, добавив щепотку соли. Пусть оно постоит около часа. Раскатайте пласт по размеру формы, сверху уложите грибы. Залейте смесью из 3 взбитых яиц, 150 г сметаны, соли и перца. Запекайте в горячей духовке минут 10, затем уменьшите температуру и запекайте еще минут 15.

В июле чуть ли не каждый день можно готовить пироги, шарлотки, кексы со смородиной.

Крокеты картофельные

Сварить очищенный картофель, откинуть, просушить, сделать пюре, заправить сливочным маслом и яичными желтками. Из пюре сделать маленькие лепешки, на середину положить фарш из грибов, придать крокетам форму яблока или груши, запанировать в муке и в крошках белого хлеба. Обжаривать в глубокой сковороде в кипящем жире (в подсолнечном масле).

Грибной фарш готовится так: лук спассеровать до полуготовности, добавить нарезанные соломкой отварные грибы, довести до готовности, посолить.

Старайтесь не варить картофель в жестяной или медной посуде, так как при этом теряется большое количество витамина С. При правильной варке картофеля можно сохранить около 80% содержащегося в нем витамина С. При варке на пару потери витамина С в 2 раза меньше,чем при варке в воде. В вареном и печеном картофеле витамина С сохраняется больше, чем в жареном. Картофель, положенный для варки в холодную воду, теряет до 50% витамина С, а опущенный в кипяток — только 10—20%. Когда варят картофель в кожуре, разрушается только 20% витамина С, а когда очищенный — вдвое больше.

Рулет картофельный

Приготовить картофельное пюре, как для крокетов. Выложить на влажную салфетку или мокрый целлофан, разровнять. На середину этой большой лепешки положить овощной фарш и сформировать рулет. Переложить его с салфетки на смазанный маслом противень швом вниз. Верх смазать сметаной, посыпать сухарями, сбрызнуть сливочным маслом, проколоть в 2—3 местах и запечь. Приготовление овощного фарша: морковь, корень петрушки или сельдерея, репчатый лук мелко порезать (можно добавить грибы), спассеровать на масле, добавить соль, перец, рубленую зелень.

Картофель фаршированный

Это блюдо можно приготовить и в праздничный день — так оно красиво и вкусно. Отберите крупные клубни, вымойте, очистите, придайте картофелинам форму цилиндра. С одной стороны сделайте круглую надсечку — тут будет крышечка. Обжарьте цилиндры в разогретом жире до красивого золотисто-красного

цвета, а затем доведите до готовности в духовке. С горячих картофелин снять крышки. Вынуть маленькой ложкой содержимое картофелин — у вас получатся стаканчики со стенками толщиной 1 см. Из вынутого картофеля сделайте пюре, добавив масло и яичные желтки. В картофельные стаканчики положите часть готового пюре, а остальной объем заполните грибами, поджаренными с луком. Верх можно отделать картофельным пюре, выпустив его из кондитерского мешочка. Полить сметаной, посыпать тертым сыром, запечь в духовке.

Баклажаны с помидорами

Снять кожицу с баклажанов и нарезать их кружками толщиной в 1 см, посолить, дать полежать 30 минут, чтобы извлечь из них жидкость, осушить баклажаны, запанировать в муке, поджарить на растительном масле. На другую сковородку положить разрезанные пополам помидоры, посолить, добавить перец и растертый чеснок, обжарить.

При подаче на баклажаны положить обжаренные помидоры и посыпать зеленью петрушки.

Баклажаны с мясом

У баклажанов срезать верхушку возле стебля, обмыть, разрезать вдоль пополам, посолить и дать полежать 30 минут, чтобы выделилась жидкость и горечь, затем баклажаны отжать и поджарить на сковороде со сливочным маслом. Помидоры отварить и протереть через дуршлаг. Вареное мясо пропустить через мясорубку, обжарить на сливочном масле с мелко нарезанным луком, солью, перцем. На дно неглубокой кастрюли уложить слой обжаренных баклажанов и покрыть их слоем мелко нарезанной зелени петрушки, сельдерея, базилика, чабера, укропа, кинзы, смешанных с толченым чесноком. Поверх зелени положить подготовленное мясо, а на мясо положить еще ряд обжаренных баклажанов, потом все посыпать нарезанной зеленью, залить томатным соусом, посолить и поставить тушить под крышкой на 15 минут.

Помидоры с грибами

Это холодная закуска. Помидоры средней величины промыть, срезать верхнюю часть, слегка отжать, сделать в помидорах углубление и посыпать солью и перцем. Помидоры наполнить фаршем из грибов, украсить зеленью. Приготовление фарша: грибы соленые, маринованные или отварные шампиньоны мелко нашинковать, соединить с мелко нарезанным луком и заправить салатной заправкой или сметаной.

Шарлотка

Измельчите 200 г печенья и намочите в молоке. 4 яйца взбейте в пену, соедините с молоком. (Всего на приготовление шарлотки идет стакан молока). Поставьте смесь на водяную баню и взбивайте, пока не станет горячей. Затем снимите с огня и продолжайте взбивать, пока не остынет и не загустеет. В отдельной миске взбейте масло (120 г) с сахаром (150 г) добела. Введите молочно-яичную смесь, продолжая мешать. Небольшую часть этой пышной массы отделите для украшения. Остальную смешайте с печеньем, вымытой и подсушенной смородиной (300 г), ванилином или лимонной цедрой. Смесь выложите в большую плоскую тарелку, оформите, украсьте кремом, различными ягодами. Несколько часов эта быстроприготовляемая шарлотка должна постоять на холоде.

Кекс с черной смородиной

100 г сливочного масла взбейте со стаканом сахара в пышный крем. Продолжая взбивать, введите 4 желтка, цедру, молоко (полстакана), часть муки. Последними введите 4 белка, взбитые в крепкую пену, высыпьте оставшуюся муку (всего 240 г) и размешайте до получения однородной массы. Выложите в смазанную и посыпанную мукой форму. Вымытую, подсушенную смородину (250 г) обваляйте в панировочных сухарях и равномерно распределите на тесте. Смородину тоже слегка прикройте тестом. Выпекайте в духовке с умеренным жаром. Кекс подавать, посыпав сахарной пудрой.

Шарлотка летняя

Она готовится очень легко — из черствого батона, красной смородины и малины. Вымойте ягоды (примерно 1,5 стакана малины и полстакана смородины), пересыпьте их сахаром. На

дно довольно глубокой формы (кастрюли или миски) уложите подготовленные ломтики белого хлеба (обрежьте корку). Толщина ломтиков — 0,5 см. Выложите и бока формы. Насыпьте ягодную начинку, разровняйте ее ложкой. Сверху уложите ломтики батона и положите груз. Поставьте в холодильник. Через некоторое время, перевернув форму, вы получите шарлотку красивого малинового цвета. Разрежьте ее на куски и подавайте с холодным молоком.

ВИТАМИНЫ. ВИТАМИНЫ...

Похлебка из щавеля

500 г щавеля вымыть и мелко нарезать. Посолить, потушить в масле (мы с вами договорились — в растительном. Многие не любят запаха подсолнечного масла, поэтому масло надо довести до кипения, а потом уже жарить овощи. Запаха не будет). Добавьте к щавелю столовую ложку (с верхом) муки или манки. Затем добавьте необходимое количество воды и варите 10 минут.

Эту похлебку подают холодной, посыпав перцем. Можете приготовить с рисом или картофелем.

Предлагаем вам еще один рецепт из щавеля: 500 г щавеля вымыть, нарезать тонкой соломкой и тушить в масле до выпаривания жидкости. Добавьте взбитые 4 яйца, посолите, размешайте. Вместе с яйцами можно положить и 60 г измельченной брынзы. Можете посыпать перцем — красным и черным.

Оладьи из кабачков

Очистите кабачок, натрите на крупной терке. Добавьте столовую ложку муки (с верхом), яйцо, немного сахара. Посолите по вкусу. Взбейте массу вилкой. Она должна иметь консистенцию теста для оладьев. Ложкой кладите в кипящее растительное масло, обжаривайте с двух сторон. Если вы решили худеть, оладьи лучше есть не со сметаной, а с кефиром.

А знаете ли вы, что кабачки едят и в сыром виде? Попробуйте приготовить

Салат из сырых кабачков

Кабачок очистите и натрите на крупной терке (можно порезать кубиками). Посолите, заправьте растительным маслом (если хотите, добавьте немного уксуса). Посыпьте перцем, мелко нарезанным укропом и петрушкой. Особенно вкусным этот салат получается из кабачков сорта „цукини".

Кабачки можно жарить, фаршировать, добавлять в овощное рагу, запекать в духовке. А еще из кабачков получается очень вкусный суп.

Очистите кабачок, нарежьте и поставьте вариться в небольшом количестве воды. Посолите. Сваренные кабачки отцедите и протрите сквозь сито. Столовую ложку муки спассеруйте на растительном масле и разбавьте водой, в которой варились кабачки. Соедините с протертыми кабачками 3/4 стакана молока, размешайте, поставьте на огонь, дайте закипеть. Сразу же снимите с огня и заправьте взбитым яйцом. Подавайте к столу, заправив лимонным соком и мелко нарезанным укроком.

А что вы делаете из салата? Только салат? Мы научим вас делать из него болгарскую окрошку — таратор. Этот вид окрошки готовится не с квасом, а простоквашей и водой.

Взбейте пол-литра простокваши, добавьте столовую ложку растительного масла, немного уксуса (по желанию), соль, 4—5 зубчиков толченого чеснока, 2—3 размельченных ядра грецких орехов, мелко нарезанный салат (300 г). Разбавьте смесь стаканом холодной воды. Разлив по тарелкам, посыпьте мелко нарезанным укропом. Таратор готовится и из огурцов.

И еще один рецепт супа — из цветной капусты.

Разобрать небольшой кочан цветной капусты на кочешки, промыть и опустить в кипящую подсоленную воду (полтора—два литра), сварить до готовности, добавить 150 г нарезанного копченого или плавленного сыра и помешивать, пока сыр не расплавится. Снять кастрюлю с плиты, добавить чайную ложечку сливочного масла, заправить черным перцем и лимонным соком. Подавать горячим.

Мы с вами героически отказались от всяческих мучных высококалорийных сладостей, тортов, кремов, конфет. Честно говоря, сладкоежкам сдерживать себя нелегко. Но можно ли

что-нибудь придумать вкуснее летних десертов? Когда поспевают клубника, малина, вишня, абрикосы...

Взбейте сметану с сахаром и смешайте с любой ягодой. Понравилось? Приятного аппетита! А теперь попробуйте

Клубнику „под снегом"

Вымойте 1 кг очищенной клубники, хорошенько отцедите от воды. Отложите немного ягод для украшения. Остальные разрежьте на половинки и разложите по десертным тарелкам. 2 белка взбейте в пену (с сахаром). Разложите по тарелкам, на ягоды. Украсьте целыми клубничками, посыпьте сахарной пудрой.

Клубника с творогом

Полкило клубники разбейте миксером или разомните вилкой. Взбейте эту массу с 250 г творога, постепенно добавляя 100 г меда. Если мед засахарился, разогрейте его на водяной бане. Смесь разложите по тарелочкам, украсьте ягодами клубники, полейте медом.

Если у вас маленькие дети и они любят кашу, не забывайте летом добавлять в эти каши ягоды и фрукты.

Мусс из малины

Приготовьте сок из 800 г малины и поставьте охлаждаться в холодильник. Остальные ягоды залейте водой — чуть больше пол-литра, доведите до кипения. Процедите. К процеженному отвару добавьте сахар и снова вскипятите. Тонкой струйкой всыпьте 2 столовые ложки (с верхом) манной крупы, непрерывно мешая. Проварите 5 минут на слабом огне, снимите. Когда остынет, добавьте сок из холодильника и взбейте миксером или веничком — чтобы объем удвоился. Разложите в вазочки или бокалы, украсьте ягодами.

Абрикосы с молоком

Спелые абрикосы (400 г) вымыть и нарезать тонкими ломтиками. Залить вскипяченным молоком (поллитра), посыпать толчеными орехами и положить мед. Это блюдо надо готовить перед самой подачей.

Тартинки с абрикосами

Ломтики хлеба намажьте тонким слоем масла. На каждый ломтик положите половинки абрикосов разрезом кверху. В углубление положите по маленькому кусочку масла и немного сахара. Ломтики положите на хорошо смазанный маслом противень и выпекайте минут 20—30 в хорошо нагретой духовке. Хлеб должен подрумяниться, стать хрустящим, а абрикосы пустят сок. Такие же тартинки можно приготовить со сливами.

Если вам все-таки придется готовить торт, постарайтесь обойтись без муки.

Абрикосовый торт

Взбейте 200 г сливочного масла со 150 г сахара, соедините с 200 г панировочных сухарей, яйцом, ванилином. Полученную массу выложите в смоченную водой форму и поставьте в холодное место, чтобы затвердела. Через 3 часа на готовом торте разложите пюре, приготовленное из 800 г абрикосов и 100 г сахара.

Суп из вишни

80 г овсяных хлопьев залить кипящим молоком (1 стакан), дать набухнуть. 250 г вишни очистить от косточек, залить холодной водой и варить до размягчения. Соединить с набухшими хлопьями, сахаром и солью и варить вместе 5 минут.

А теперь несколько рецептов калорийных сладких блюд — для тех, кто не боится поправиться.

Десерт с шоколадом и вишнями

140 г сливочного масла взбить со 150 г сахара в рыхлую массу. Ввести 4 желтка, 50 г натертого шоколада, 150 г муки и 4 белка, взбитые в крепкую пену. Смесь выложить на смазанный маслом и посыпанный мукой противень слоем 2 см, сверху положить очищенные от косточек вишни (750 г), посыпать сахаром и орехами. Запекать в духовке с умеренно сильным жаром. Когда остынет, разрезать на куски и посыпать сахарной пудрой.

Сдобный пирог с вишнями

Дрожжи (10—15 г) развести 1/4 стакана мо-

лока, положить 3 столовые ложки сахара, 2 желтка, 170 г сливочного масла, 350 г муки, замесить тесто и поставить на 2 часа в холодное место. Смазать форму и посыпать мукой. Выложить в нее тесто и выпекать до румяной корочки. Затем посыпать сухарями, положить на них вишни без косточек (500 г), посыпать сахаром (50 г) и залить взбитыми в крепкую пену белками (2 белка и 100 г сахара). Вновь поставить в духовку и запечь до образования румяной корочки.

Печенье с вишней

300 г муки растереть со 100 г сливочного масла в крупку, постепенно соединить со 100 г сахара, яйцом, замесить мягкое жирное тесто. Раскатать лист толщиной 1 см и формочками вырезать печенье. На каждое печенье положить вишенку без косточки, посыпать ванильным сахаром. Выпекать на умеренно сильном жару. Когда печенье остынет, посыпать сахарной пудрой.

Готовимся к зиме

Прежде всего советуем вам как можно больше насушить зелени — укропа и петрушки, тогда и в январе в вашей кухне будет пахнуть летом. Заготовить зелень таким образом очень легко: промойте ее, обсушите, разложив на ткани, а затем нарежьте ножницами на листы бумаги и положите, например, на шкаф. Раз в день надо зелень переворачивать. Через несколько дней она будет готова. Таким же образом можно приготовить и щавель.

Но существует и другой метод: щавель вымыть, дать стечь воде. Нарезать и смешать с измельченным укропом, петрушкой и сельдереем в таком соотношении: на 1 кг щавеля по 350 г укропа, петрушки и сельдерея, 200 г соли. Смесь плотно уложить в банки, герметически закупорить и хранить в прохладном месте.

Варенье из кабачков

Если вы еще не знакомы с этим рецептом, настоятельно рекомендуем попробовать. Не пожалеете! Это варенье можно назвать ананасовым, апельсиновым, только не кабачковым...

В посуде для варки варенья развести 1 кг песку и полстакана воды. Сварить сироп и положить в него 1 кг кабачков — очищенных от кожуры и семечек, порезанных на кубики. После того как закипит, добавить 1 лимон, нарезанный очень мелко (вместе с кожурой), и варить 45 минут. Лимон можно положить и ближе к концу варки. Хранить, как любое другое варенье.

Огурцы по-волгоградски

Огурцы тщательно промыть в двух водах, обрезать с двух сторон кончики, сложить в большой чистый бак или ведро, залить кипятком, закрыть крышкой, укутать одеялом. Мы начнем консервировать огурцы, когда вода в баке немного остынет, станет теплой.

Пока приготовим рассол: на 10 литров воды возьмем 500 г соли и 500 г сахара. В этой воде прокипятите укроп и петрушку — потом их надо вынуть. Перед тем как заливать рассол в банки, в него надо добавить немногим меньше 100 мл уксусной эссенции (рассол должен стоять на маленьком огне).

Банки прошпарьте кипятком или паром. На дно каждой банки (трехлитровой) уложите 2—3 зубчика порезанного чеснока, половинку болгарского перца, лавровый лист, 5 горошин черного перца, 1/4 чайной ложки молотого перца. Разложите по банкам огурцы и залейте кипящим рассолом до предела, закрутите крышки. Банки переверните, установите в укромном месте и накройте одеялом, чтобы медленно остывали. Огурцы, законсервированные таким образом, не взрываются!

Консервированные огурцы с соком из смородины

Подобрать одинаковые по размеру, небольшие огурцы. Хорошо промыть, срезать кончики. На дно каждой банки положить по 2—3 горошины черного перца, гвоздики, 1—2 зубчика чеснока, веточку укропа и мяты. Огурцы установить в банках вертикально. Залить заливкой, приготовленной из 1 л воды, 250 мл сока спелой смородины, 50 г соли и 20 г сахара. Довести до кипения и разливать по банкам. Сразу же закрыть крышками и стерилизовать 8 минут.

Компот из клубники без воды

Хорошо промытые, очищенные ягоды положить в эмалированную посуду и посыпать сахаром: 1 кг сахара на 4 кг ягод. Через 8—10 часов из плодов выделится часть сока, и он покроет ягоды. Разложить ягоды в банки и залить выделившимся соком. Стерилизовать 10 минут. В этом компоте ягоды сохраняются целыми.

Начинка из вишни

Если вы хотите зимой есть вареники и пироги с вишней, заготовьте несколько банок начинки. Возьмите эмалированный таз и над ним вынимайте косточки из вишен — вишни кладите в таз. Вы можете добавить в вишню немного сахара — на 1 кг — 1—2 столовые ложки песку. Разложите вишню без косточек вместе с соком по банкам. Если сока не хватит, добавьте в банку кипяченой воды. Стерилизовать 10 минут.

Мармелад из вишни

Над тазом, в котором будет вариться мармелад, удалить косточки из вишни. Вишню варить на сильном огне до загустения (без воды и без сахара). В конце варки в густую смесь добавить сахар и варить до еще большего загустения. На 2,5 кг вишни — 1 кг сахара. Горячий мармелад разлить по банкам. Когда образуется корочка, закрыть крышками.

КОКТЕЙЛЬ В ЖАРУ

Чем хороши коктейли? Тем, что в этих напитках можно „встретить" все фруктовые соки, сиропы, фрукты, молоко, яйца и т.д. При этом нужно соблюдать единственное условие — чтобы все компоненты сочетались и создавали оригинальный вкусовой „букет". Предлагаем вам несколько рецептов. Вместо лимонного сока можно добавлять в коктейли немного лимонной кислоты.

„Огуречный"

Влить в миксер или другой смеситель мед, сок свежих огурцов, лимонный сок — и все хорошенько взбить. Подавать коктейль с кубиками льда.

Продукты: 3 стак. сока свежих огурцов, 3 ст. ложки лимонного сока, 3 ст. ложки меда, 4—8 кубиков льда.

„Новость"

В крапивный сок из молодых листьев влить холодный морковный и лимонный соки. Подавать со льдом.

Продукты: 1 стак. крапивного сока, 1,5 стак. холодного морковного сока и 4 ч. ложки лимонного, 2—4 кубика льда.

„Морковно–сметанный"

Смешайте яичный желток с растительным маслом, лимонным соком и жидкой сметаной. Посолите и поперчите по вкусу, а можно и подсластить. Очищенное яблоко натрите на терке и введите в смесь так, чтобы оно не „потускнело". Туда же добавьте натертую на мелкой терке морковь.

Продукты: 1 морковь, 1 яблоко, 1 яичный желток, 2 ст. ложки растительного масла, сок 1 лимона, 100 г сметаны, соль, сахар, перец по вкусу.

„Овощной"

Влейте в миксер соки, добавьте приправы, взбейте, налейте в стаканы, сбрызните соком из лимонной или апельсиновой цедры.

Продукты: по 100 г соков: томатного, морковного, яблочного, свекольного. Соль по вкусу.

Молочный коктейль с творогом, крапивой и укропом

Протертый творог соедините с молоком, добавьте рубленые листья крапивы, укроп и взбивайте смесь 2—3 минуты.

Продукты: 200 г творога, 3 так. молока, 2 ст. ложки крапивы, 1 ст. ложка рубленого укропа. Соль — по вкусу.

Клубнично–молочный коктейль с сыром

Тертый сыр, клубничный сироп и молоко смешать в миксере в течение 1 минуты. Подать сильно охлажденным.

Продукты: 100 г тертого сыра, 6 ст. ложек клубничного сиропа, 1 стак. молока.

Малое предприятие "Орион" тир. 500 000 тыс экз цена 70 коп.



PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190